

平成 28 年 10 月 6 日 00294 号

編集者:佐藤 寿春

北見武道通信

北見市幸町 8 丁目 4-4(佐藤整骨院内)

NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

直通:090-5986-0839

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

URL <http://www.kitamibudokan.org/>

ニュースレター【事務局情報】シリーズ 北見市武道館トレーニング器具と安全使用！



今週は全身強化の「デッドリフト」を紹介します。まず、腰を痛めないようにパワーラックを利用し、膝下の高さにバーをセットします。次に、胸を張って腰背部を真っすぐに保ったまま、バーに手が届く位置まで膝と腰を曲げます。バーを握る位置は両膝外側でオルターネイト(互い違い)に持ち(写真①)スタートポジションとします。腰背部に意識を向け、バーが脚前面を擦るように持ち上げ(写真②)直立します。トップポジションでは広背筋を収縮させ胸を

張り、両手も確りと握ります。スタートポジションに下げる時も、バーが身体(脚前面)に沿って擦るように行い、腰背部も曲がらないよう注意しながら戻ります。④初めての方は、軽い重量で正しいフォームを覚えてから行ってください。

北見市武道館で「柔道中体連新人大会」と「少林寺拳法研修会」が同日開催！



9月18日北見市武道館に於いて中学校の中体連新人大会と少林寺拳法研修会がほぼ同時に開催されました。当日は、道場1では第21回オホーツク中学校柔道新人大会が横井旗争奪北海道団体優

勝大会予選を兼ねて行われました。また、道場2では、少林寺拳法東北海道協会技術研修会が行われました。北見市少林寺拳法の宮末氏の報告では、『去る9月18日に財団法人少林寺拳法連盟前会長新井庸弘先生を招いて少林寺拳法東北海道協会主催により約65名が参加して技術研修会を開催しました。午前中は、基本形と剛法系の指導を行い、特に足さばきを重要であることの確認を行いました。午後からは、研修室において、新井先生が、本部職員のとときの開祖宗道臣との逸話や、技を手ほどき頂いた時の貴重な体験談を話され、受講者は真剣に耳を傾けていました。その後、柔法系に入り、身体の崩し方や、手の取り方、極めの指導を受け、最後には拳士が日頃より苦手な技や疑問に思う技などの質疑応答に入り、内容はとても中身の濃い、意義のある講習会であり、参加した拳士の皆さんは、とても充実した一日を送りました。』とのことでした。

連載「武道宝鑑」第6弾 剣道の奥義を語る 高野佐三郎 大日本武徳会剣道範士

高野 誰も出る者がいない、控所に堀田捨次郎教士が寝転んで居るので、『堀田君、今日台覽で君は薙刀と使うんだ』という『茂義先生がやられたからとても』と出ようとしないうのを『俺のいう通りにやれば勝つ、先ず竹刀を持って道場に寝るんだ、やつといったら寝る、同時に打つ、そうすればきっと相手の薙刀は空を打つ』と教えてやったら、到頭堀田君が勝った。それから後、今だに京都では薙刀と使う連中は、私が堀田君に教えた通りにやって居ります。銃槍などを使う時には、こういう風(顎を左の方に着けて竹刀を斜左に構え)して居る、これが出来たら同じ風に右の方に構える、正眼からそんな風に直ちに變化することにすれば、やはり剣の方に十分勝味がある。何でもその方法を工夫しなければいかなので、鎖鎌などもその方法を知らないでかかれれば、ひどい目に遭わされる。

問 鎖鎌の形を拝見したことがあります、形に使う鎖は短いですね、三尺位でした。

高野 鎖の長さは四尺五寸、七尺、中には九尺位の使った人もあります。鎖では・・・つづく